En este texto, que toma la forma de un diálogo del autor con el lector, Mac Kroupensky nos lleva a reflexionar y a buscar "la libertad en el encierro". Invitándonos a hacer diversos ejercicios durante la lectura, nos va interiorizando e invitando a reflexionar sobre el por qué de nuestra vida, sobre las posibilidades que efectivamente tenemos, a ubicarnos en el presente y desde allí trazar coordenadas. Más allá de que existe un mundo externo que nos quiere débiles, manipulables y dependientes, nos invita, una y otra vez, a percibir el control que tenemos sobre nosotros mismos. Abordando la dimensión del cuerpo, de la mente y del espíritu, nos invita a percibir nuestro entorno, a pensar y determinar con sabiduría, a descubrir que todavía tenemos tiempo, que es el mayor de los regalos. El texto es en sí una declaración, respecto a que es posible, aún hoy, hacer diferencias en el mundo a través de nuestras acciones pues la libertad "está a la mano".

David Sumiacher



Mac Kroupensky (México) *es un visionario emprendedor y líder de opinión. Enseña a organizaciones, asociaciones y gobiernos a enfrentar mejor el futuro, capitalizar innovación disruptiva. Cuenta con más de 35 años de experiencia ejecutiva construyendo compañías, marcas e industrias. Ha dictado más de 1,000 conferencias plenarias en foros nacionales e internacionales y es autor de una variedad de libros sobre el tema.*

.

Enviado el: 8 de febrero de 2021

En tiempos en que la realidad parece que nos excede la filosofía es un medio para transformar quienes somos

(cc) BY-NC-ND

Encuentra la libertad en el encierro

Muchos nos sentimos encerrados, prisioneros de una realidad que nos disgusta. Queremos salir, huir y olvidar. Y, sin embargo, el salir, huir, y olvidar, nos puede costar la vida.

Entonces, ¿qué hacer?

¡Hay que encontrar la libertad en el encierro!

¿Libertad en el encierro?, pero ¿cómo es posible? ¿no está la libertad en poder salir e ir donde queramos?

Pues sí y no.

Antes del encierro, ¿cuántas personas conocías que, aunque podían salir e ir a donde quisieran, eran presas de sus emociones, de sus miedos y sus rencores?

¡Muchas!, ¿verdad? Muchísimas diría yo. Y precisamente esta atadura a una serie de creencias es lo que les hace perder la razón y enloquecer.

Se nos había dicho que correr más lejos, ir más rápido y comprar más cosas era el sentido de la vida y, sin embargo, había una epidemia de malestar a nuestro alrededor.

Parecía que por más que acumulábamos, por más lejos que corríamos, no llegábamos a callar la vocecita en nuestro interior que nos rogaba parar, observar, y regresar a la cordura de la equidad.

Entonces, hoy, aquí y ahora, detente. Hagamos un pequeño ejercicio juntos.

Inhala profundamente a la cuenta de cuatro. Aguanta dos y después exhala como si estuvieras perforando un globo diciendo "aahhhhhhh". Muy bien, una vez más. Perfecto. Una última vez. Espero que lo hayas hecho conmigo. Si no, hazlo. Aquí te espero.

¿Sientes cómo con cada inhalación y exhalación se disipa la tensión? ¡Así es! Tenemos mucho más control sobre nuestro estado anímico que lo que nos quieren hacer creer. ¡Usémoslo para empezar el proceso de liberación!

Hay un mundo ahí afuera que nos quiere débiles, manipulables y dependientes. ¡Basta!

Ese mundo nos susurra al oído -¿Estás angustiado? No te preocupes, tengo para ti la solución mágica. Aquí está la receta, toma una pastilla, ve de compras, te doy crédito. Ve la serie, te alimento el próximo capítulo sin que tengas que mover un dedo. Embrutécete. Embrutécete. Embrutécete… jajajajaja.

Y, sin embargo, todas estas soluciones "mágicas" son, en el mejor de los casos, simplemente paliativos. No resuelven el problema raíz.

Estamos aquí para servir, no para servirnos. Está en dar que encontramos el sentido profundo de la vida y la razón de ser de nuestra existencia sobre la tierra.

(cc) BY-NC-ND

¿Y qué tiene que ver todo esto con encontrar la libertad en el encierro? ¡Todo!

En el encierro tenemos tiempo para nosotros. Tiempo para reencontrarse con lo que es realmente importante. Nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Entonces, hagamos que brille el sol de la coherencia. Dediquemos este tiempo de encierro para liberarnos del calabozo de la ignorancia de nuestro ser.

Dentro de cada uno de nosotros hay un ser puro, creativo y feliz. Una niña o un niño curioso, resiliente y profundamente agradecido.

Un ser que te ama y que te está pidiendo con insistencia que lo dejes salir del calabozo del ego, de la soberbia y de la locura.

Y, entonces, ¿cómo dejarlo salir?, ¿cómo liberarlo de las garras del abismo?

Pues, precisamente es para eso que nos sirve el encierro. Para liberar a la mejor versión de nosotros mismos del abismo de la mentira.

La libertad no está en el poder circular libremente por la calle o en consumir, sino en ser dueño de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Cuando somos dueños de nosotros mismos, somos libres.

Decía el filósofo Alemán del Siglo XIX, Friedrich Nietzsche que: *"el que tiene un por qué para vivir puede aguantar cualquier cómo"*.

¡Y es aquí que existe la fórmula para la libertad en el encierro!

Nelson Mandela, el primer Presidente negro de Sudáfrica, pasó 27 años encarcelado por los blancos, y en ese tiempo construyó la estrategia que liberó a su país del racismo.

Víctor Frankl, mientras estaba encerrado en el peor entorno imaginable; los campos de concentración nazis, escribió el libro *El hombre en busca de sentido*, que transformó, después de la liberación, la vida de millones de personas.

Entonces, ¡no me digas que estás desesperado en el encierro! Asume tu grandeza y deja de lloriquear.

Dedica este regalo de tiempo a construir, a toda velocidad, el futuro en el cual te va a dar gusto vivir.

Todo, todo, todo depende de que tú definas el propósito trascendente de tu vida. El porqué estás aquí y como tú puedes hacer una diferencia positiva en el mundo.

Este es el secreto. Esta es la fórmula para encontrar libertad en el encierro.

Entonces, hoy, aquí y ahora, es el momento para empezar.

¿Por dónde iniciar?

(cc) BY-NC-ND

Un buen lugar es con el cuerpo. El que yo le llamo, el gran maestro de la vida.

Decía Leonardo da Vinci que los sentidos son los vicarios del alma, y tenía toda la razón. A través de ellos el cuerpo nos conecta con la vida regalándonos una palestra de deleite interminable, que nos revela una inteligencia superior.

Pero, esto es solo el principio. A través del ejercicio, el cuerpo florece. Nos enseña el sentido del esfuerzo y nos guía a través de un rito sublime, a bailar y a conectar con la alegría del amor universal.

De pronto, si estamos atentos, nos volvemos conscientes del latir del corazón al unísono del universo. Somos uno con las plantas, las nubes y las estrellas. Con el agua, el fuego y el viento. Con los microorganismos, los animales, y los otros seres humanos.

Y surge desde lo más profundo de nuestro ser el instinto tribal. Golpeamos los pies hacia la tierra, alzamos los brazos hacia el cielo y liberamos la voz en un canto de alegría.

¡Hoy, aquí y ahora, estoy bien, no necesito ir a ningún lado!

Ahora, te invito a hacer otro pequeño ejercicio conmigo. Quiero que veas lo sencillo y lo profundo que es practicar estar presente a través de los cinco sentidos. Para ello vas a requerir conseguir una pequeña uva pasa. Ve y búscala. Aquí te espero.

Muy bien. Tómala y empieza por observarla. Mira con cuidado su textura, su brillo. Su gama de colores entre verdes oscuros, rojizos, morados y violetas. Observa, tiene un pequeño ombligo al igual que tú y yo. Ella también estuvo conectada a su madre.

Seguimos con el sentido del tacto, aquí siente la textura de la uva pasa, es rugosa y al mismo tiempo grasosa debido al azúcar. Rugosa y sedosa. Wow.

Continúa con el olfato, acércala a tu nariz y huélela, y siente cómo tu boca empieza a salivar, percibe sus aromas, dulces y de tierra. Es la fiesta en tu cuerpo. Exclama, ¡me van a alimentar!

Probablemente uno de los sentidos que menos relevancia tendrá en este ejercicio es el oído; sin embargo, sube la uva pasa a tu oído y aplástala un poco, percibe si hace algún tipo de crujido.

Finalmente, a desarrollar el sentido del gusto. Pon la uva pasa en tu boca y dale dos o tres mordidas lentas, profundas y detente un momento para sentir cómo su cuerpo se percibe en las diferentes partes de tu lengua ¿es dulce, salado o amargo? Sigue masticando hasta que la uva pasa se vuelva una pulpa fina, y da gracias a la uva pasa por entregar su vida para proseguir con la tuya.

¡La conciencia del aquí y ahora! El regalo del momento presente.

Todo está aquí. Simplemente necesitas disciplinar tus sentidos para darte cuenta del regalo. Al igual, que hay que ponerse a hacer ejercicio diario, a comer sano y a dormir bien.

Y luego está la mente. La sagrada mente que crea al simplemente pensar. Sí, vivimos en un universo inteligente que provee lo que le pidamos.

(cc) BY-NC-ND

Pide desgracia y te la dará. Pide abundancia y también te la proveerá. Depende de ti. Piensa bien, pide con sabiduría.

Entonces, en el encierro pide libertad. Libertad para crear. Libertad para soñar y libertad para construir la vida futura que deseas vivir.

Hoy, hemos recibido el regalo más grande que nos puede habernos obsequiado. ¡Tiempo! Tiempo de calidad para reflexionar sobre lo que es realmente importante en la vida y tiempo para hacer cosas que realmente valen la pena.

Simplemente piensa en los últimos meses de encierro, sin ir de compras, sin la locura del consumismo, ¿mi vida ha sido peor?

Realmente, requiero de esta vorágine de consumir más y más, o ¿esta pausa me está permitido apreciar lo que tengo y depurar de mi vida lo que no me sirve? ¡Depurar!

Como decía el arquitecto Mies van der Rohe: *"menos es más"*.

Este es tu momento de agarrar la vida con las dos manos y prepararte para un futuro mejor.

Define tu propósito profundo transformador, aquel que le dará sentido a tu vida y concéntrate en este espacio de encierro, para crear en él la solución que te brindará la libertad que tú requerirás para salir fortalecido de esta cuarentena.

Llénate de conocimiento, relaciones y nuevas capacidades para hacer una diferencia en el mundo, y al salir, a ganar dinero haciendo lo que amas.

Finalmente, está el espíritu: Dios, madre tierra, universo inteligente, fuerza cuántica, karma o como te guste llamarla. ¿Quieres encontrar la libertad en el encierro? Arrójate en los brazos de Dios y da gracias. Porque en la gratitud se encuentra la auténtica libertad. Arrójate en los brazos de Dios y permítete ser vulnerable. Porque a través de la expresión de tu vulnerabilidad te vuelves invulnerable.

Fortalece tu vida espiritual. Dedicale tiempo de calidad a escribir, leer y meditar y a desarrollar el músculo vital de la atención plena, que llenará tu corazón de alegría y tu mente de felicidad.

¿Quieres encontrar la libertad en el encierro?

Reconéctate nuevamente contigo mismo y darte cuenta que hoy, aquí y ahora estás en el lugar en el cual debes estar y que el secreto de la felicidad es aprovechar el momento presente, con lo que tienes a la mano, y ser profundamente agradecido del privilegio de estar aquí.

En resumen.

La libertad está a la mano. Simplemente, hay que reconocer el gran poder que tenemos para tomar control de nuestro cuerpo y mente, y reconectar con el espíritu.

(cc) BY-NC-ND

La vida que deseas y mereces te espera con los brazos abierto si dejas de buscar excusa y asumes total responsabilidad por tu bienestar independientemente de dónde y cómo te encuentres.

Para concluir te comparto este manifiesto que te invito a poner en un lugar visible y leer todos los días. Él te ayudará a mantener y fortalecer el rumbo de tu libertad.

SOY RESILIENTE:

1. Veo lo bueno en lo malo: Todo me ayuda a crecer
2. Asumo total responsabilidad: No hay excusa
3. Soy líder servidor: Doy para recibir
4. Soy amigo de crecimiento: No solapo la mediocridad
5. Vivo profundamente agradecido: Todos los días doy gracias a Dios

Puedes ver más información sobre este tema de parte del autor en: https://youtu.be/KzI2FCMDVhI

(cc) BY-NC-ND